

●主な内容

- 26年度 特別会計予算の概要 2・3
- コミュニティセンターの
利用条件を緩和しました..... 3
- 臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金... 4

弓道・アーチェリー場が本日オープン!!

整備費用(8千187万円)の ほぼ全額を国の交付金で建設

生涯スポーツの一層の推進

弓道場は県内各市で公設の弓道場として設置されており、県内全37市のうち未設置だったのは本市を含めて2市だけという状況でした。近隣でも京葉・東葛地区の全ての市に設置されており、本市においても、弓道場やアーチェリー場は、20年前の平成6年に最初の設置要望を受けたのははじめ、長年にわたり、多くの市民から設置して欲しいとの要望が出されてきましたが、厳しい財政状況もあり実現には至りませんでした。

多くの市民の夢を実現することができました。国(文部科学省)が弓道などの普及を図るため23年度に創設した交付金制度などを最大限活用することで、市の財政負担は整備費用全体の1%の110万円という、大変少ない経費で生涯スポーツの推進に有益な施設を建設することができました。

また、初心者でも安心して使えるよう講習会などを実施し、さらなる生涯スポーツの推進に努めます。

弓道・アーチェリーは若い人から高齢の人まで幅広い世代で楽しめる生涯スポーツです。使用料は、ほかのスポーツ施設と同様に算定し、使いやすく継続して利用しやすい料金としました。

関係機関の合意により推進

市のスポーツ推進審議会に施設建設を報告し、承認された後、国の大型補正予算を活用した予算措置を市議会で議決を得て、当初の計画より1年早く整備することができました。

年間を通じて午後7時まで利用可能

今までの屋外体育施設は、



開場式で行われた祝射



弓道場 射距離28m・5人立ち

施設概要

また、管理運営費については必要最小限の年間予算額380万円とし、効率化と市民サービスの提供に努めます。

夏季のみ午後7時まで利用可能でしたが、弓道・アーチェリー場は、年間を通じて最大午後7時まで利用可能となりました。

また、初心者でも安心して使えるよう講習会などを実施し、さらなる生涯スポーツの推進に努めます。

6月は動物の正しい飼い方推進月間

次のことに注意して、動物を適切に飼いましょう。

▼動物を飼う前に、飼うことができる環境かどうか家族でよく考えましょう

▼動物を飼う人は、動物が原因となる感染症の予防に注意しましょう。また、過剰な触れ合いは控え、動物に触ったら必ず手を洗いましょ

▼動物には、迷子札やマイクロチップを付けるなどして飼い主が分かるようにしましょう。犬の首輪には、登録鑑札と狂犬病予防注射済票を付けることが狂犬病予防法で義務付けられています

▼犬の放し飼いは禁止されています。散歩は犬を制御できる人が短い引き綱で行いましょう

▼猫は屋内で飼いましょう。猫による他人への迷惑を防止でき、病気や交通事故などの危険から猫を守ることができま

▼犬や猫に公の場所や人の数が多い場所へ連れて行かないでください

▼犬や猫に公の場所や人の数が多い場所へ連れて行かないでください

▼犬や猫に公の場所や人の数が多い場所へ連れて行かないでください

▼犬や猫に公の場所や人の数が多い場所へ連れて行かないでください

▼犬や猫に公の場所や人の数が多い場所へ連れて行かないでください

▼犬や猫に公の場所や人の数が多い場所へ連れて行かないでください

▼犬や猫に公の場所や人の数が多い場所へ連れて行かないでください

▼犬や猫に公の場所や人の数が多い場所へ連れて行かないでください

▼犬や猫に公の場所や人の数が多い場所へ連れて行かないでください

市内で排泄させるような迷惑行為は止めましょう。犬や猫には、排泄場所をしっかりとすることができま

▼望まない子犬や子猫を増やさないために、不妊去勢手術をしましょう

▼動物は責任を持って最後まで面倒を見ましょう。飼えなくなった場合は、新しい飼い主を探してください。見つからない場合でも、動物を捨てずに動物愛護センターまたは習志野健康福祉センター(習志野保健所)に相談してください

※動物を捨てた場合は、100万円以下の罰金が科せられることがあります。

お問い合わせ
習志野健康福祉センター(習志野保健所) ☎475・5151

千葉県動物愛護センター東葛飾支所 ☎04・7191・0050

(公財)千葉県動物保護管理協会 ☎043・214・7814

お問い合わせ 行政室(内)331

結婚50年目を迎えるご夫婦へ

記念品を贈呈します



結婚50年目に当たる金婚式を迎えたご夫婦の皆さん、おめでとうございます。市から金婚を祝して、記念品を贈呈します。

対象 昭和39年9月1日(40年8月31日)に結婚(入籍)した市内在住の夫婦
※昨年までの対象者で、過去に申請していない場合も申し込みできます。

申し込み 7月31日(木)までに戸籍謄本(3カ月以内に交付されたもの)1通を持参して、高齢者支援課(総合福祉保健センター2階)へお問い合わせ 高齢者支援課(内)719

会議開催のお知らせ

傍聴希望者は 担当に予約を

開催される会議
鎌ヶ谷市史編さん審議会
6月26日(木)午後1時30分から、図書館3階 保育室、定員5人
担当は郷土資料館 ☎445・1030

※傍聴希望者は、事前に予約を取ってください。また、傍聴前には日時の変更がないか、担当へお問い合わせください。

26年度 特別会計予算の概要

(国民健康保険・後期高齢者医療・公共下水道事業・介護保険)

特別会計とは、特定の事業を行う際に収支を明確にするため、一般会計と区別して設けている会計のことです。

26年度、市では総額217億6,200万円の特別会計予算を組んでいます。効率的な運営に努め適正に事業を進めます。

- ▶ 国民健康保険特別会計予算 123億2,400万円 (対前年度比 1.63%増)
- ▶ 後期高齢者医療特別会計予算 9億4,600万円 (対前年度比11.29%増)
- ▶ 公共下水道事業特別会計予算 21億9,300万円 (対前年度比 5.89%増)
- ▶ 介護保険特別会計予算 62億9,900万円 (対前年度比 9.87%増)

国民健康保険

問い合わせ 保険年金課(内)225・228・229

国民健康保険は、加入者全員が保険料を納め、お互いに助け合う制度です

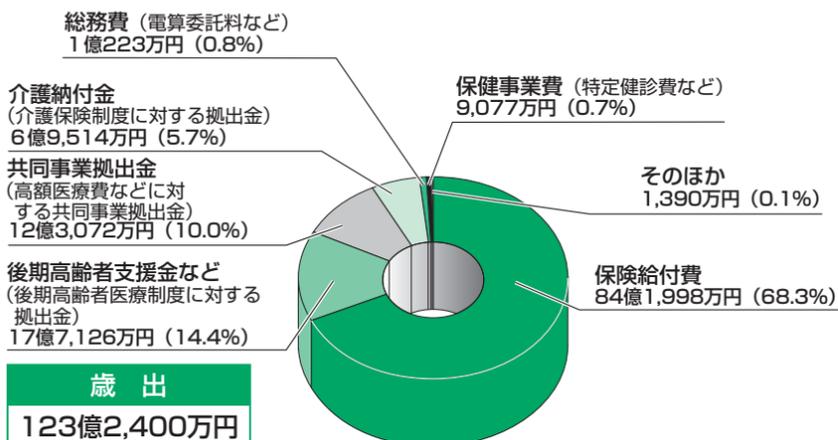
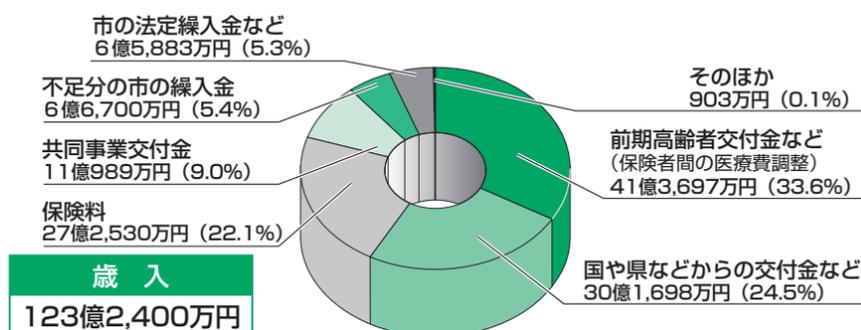
国民健康保険は、病気やけがの時に安心して医療を受けられるよう、加入者がそれぞれの収入額に応じて保険料を負担し、医療費などに充てる制度で、自営業や職場の健康保険に加入していない人を対象としています。

国民健康保険は、加入者の皆さんが負担する保険料と国・県・市からの負担金や補助金などの公的負担を財源として運営しています。

ところが近年、医療費は増加の一途をたどり支出に見合う財源の確保

が困難な状況になっています。このまま医療費が増加すると、保険料も値上げせざるを得なくなり加入者の負担も増えてしまいます。

加入者の皆さんは、生活習慣を見直し、栄養・運動・休養をバランスよくとり、定期的に健診を受けるなど、日頃より健康管理にご注意ください。



後期高齢者医療

問い合わせ 保険年金課(内)262・263

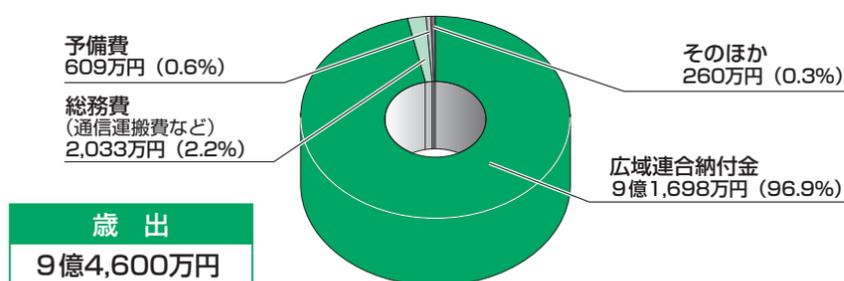
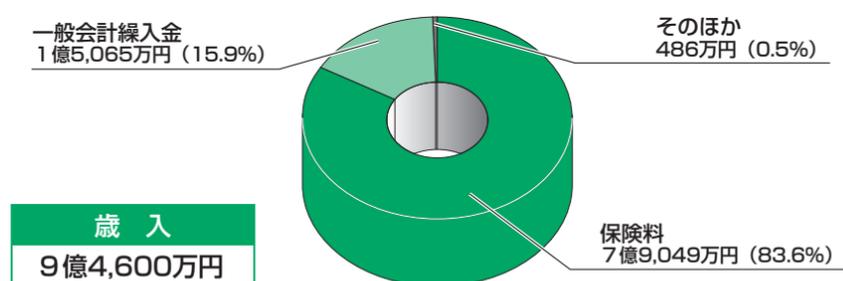
後期高齢者医療制度は、75歳以上の人(65歳以上で一定の障がいがあり、認定を受けた人を含む)を対象として創設された医療制度です

県内の市町村で構成する「千葉県後期高齢者医療広域連合」が運営を行い、市は保険料徴収などを行います。

原則として、年金を受給している人には、特別徴収(年金天引き)により保険料を納付いただきますが、それ以外の人については、7月から翌年2月までの8回分の納付書を7月中旬に送付する予定です。なお、26年度の保険料は右図のとおりです。

1人当たりの年間保険料(賦課限度額57万円)

$$\text{均等割 } 38,700\text{円} + \text{所得割 (被保険者の前年の所得に基づき計算)} \\ \text{(前年の総所得一基礎控除33万円)} \times 7.43\%$$



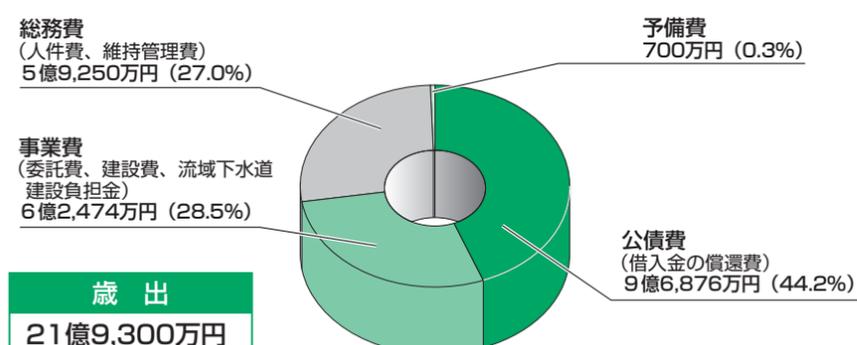
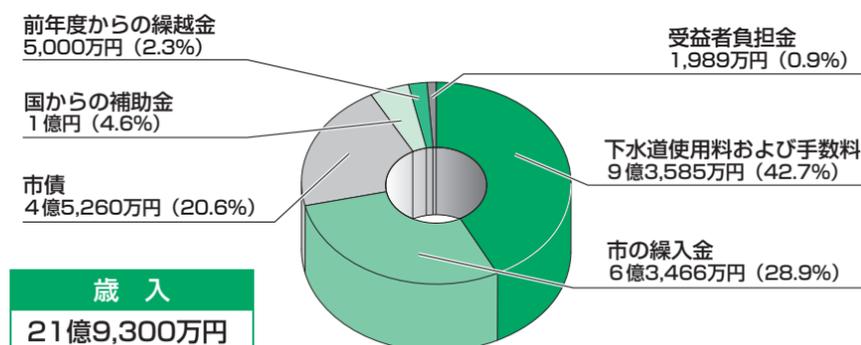
公共下水道事業

問い合わせ 下水道課(内)432・435・438

公共下水道は、快適な生活と自然環境を守るために必要な施設です

公共下水道は、家庭や事業所から出た汚水を下水道管に集め、終末処理場できれいな水に変えて河川や海に放流するもので、私たちが衛生的で快適な生活を営む上で大切な施設です。

下水道整備には多くの費用と時間がかかりますので、計画的に事業を進めています。



介護保険

問い合わせ 高齢者支援課(内)723・744

皆さんの納める保険料が介護保険を支えます

介護保険は、高齢者の介護を社会全体で支え合う制度で、40歳以上の皆さんが保険料を負担し、介護が必要と認定されたときは、1割の負担で介護サービスを利用できます。

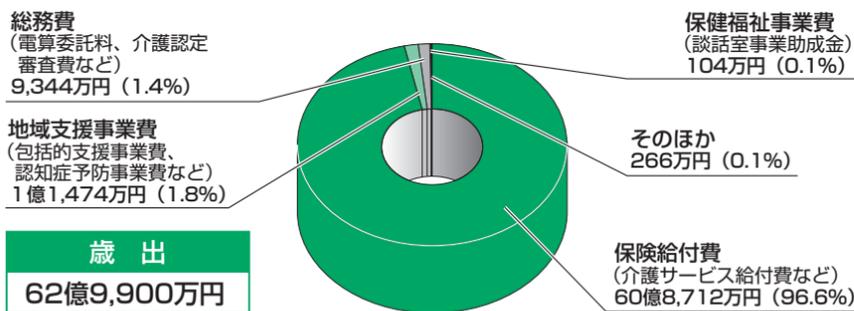
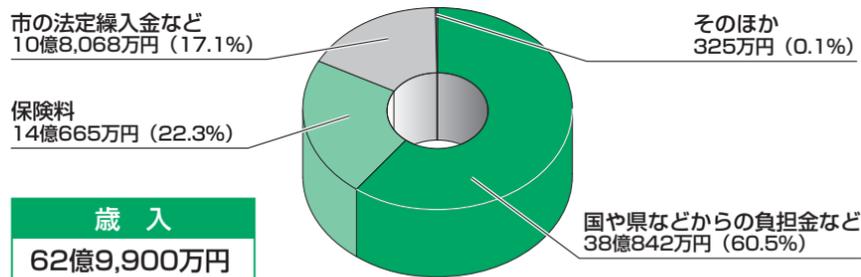
65歳以上の人の介護保険料は、**下表**のとおり所得に応じて13段階の区分になっており、市へ納めていただきます。

また、40歳から64歳までの人の介護保険料は、加入している医療保

険によって額が決められ、医療保険と一括して納めます。

※65歳以上で介護保険料を納入通知書で納める人(普通徴収対象者)には、介護保険料納入通知書を6月中旬に発送します。また、年金天引きにより保険料を納める人(特別徴収対象者)には、8月に保険料額決定通知兼特別徴収開始通知書を送付します。

区分	対象者	年間保険料	区分	対象者	年間保険料
第1段階	生活保護を受給している人または、世帯全員が市民税非課税で高齢福祉年金を受給している人	23,590円	第6段階	本人が市民税課税で、前年中の合計所得金額が125万円以上200万円未満の人	62,920円
第2段階	本人および世帯全員が市民税非課税で、本人の前年中の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の人	23,590円	第7段階	本人が市民税課税で、前年中の合計所得金額が200万円以上300万円未満の人	70,790円
第3段階	本人および世帯全員が市民税非課税で、本人の前年中の課税年金収入額と合計所得金額の合計が120万円以下の人	31,460円	第8段階	本人が市民税課税で、前年中の合計所得金額が300万円以上400万円未満の人	78,660円
	本人および世帯全員が市民税非課税で上記以外の人	36,700円	第9段階	本人が市民税課税で、前年中の合計所得金額が400万円以上500万円未満の人	83,900円
第4段階	本人が市民税非課税で、本人の前年中の課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の人(同居の人は市民税課税)	47,190円	第10段階	本人が市民税課税で、前年中の合計所得金額が500万円以上600万円未満の人	89,140円
	本人が市民税非課税で上記以外の人(同居の人は市民税課税)	52,440円	第11段階	本人が市民税課税で、前年中の合計所得金額が600万円以上800万円未満の人	99,630円
第5段階	本人が市民税課税で、前年中の合計所得金額が125万円未満の人	57,680円	第12段階	本人が市民税課税で、前年中の合計所得金額が800万円以上1,000万円未満の人	110,120円
			第13段階	本人が市民税課税で、前年中の合計所得金額が1,000万円以上の人	120,610円



調停相談会 (予約不要)

千葉地方裁判所と千葉家庭裁判所の調停委員(弁護士を含む)が、金銭の貸し借りや土地建物などを巡る民事紛争、夫婦親子関係・相続などの家事紛争について相談に応じます。
日時 6月21日(出)午前10時～午後3時30分
会場 サンロード津田沼6階 大会議室(京成津田沼駅から徒歩1分)
 ※当日先着順。
 ※現在、訴訟・調停係争中の案件や電話での相談には応じられません。
問い合わせ 千葉地方裁判所または、千葉家庭裁判所 総務課 ☎043・222・0165

精神・知的障がい相談 (要予約)

精神障がい者や知的障がい者の就労、後見人などについての相談に、専門の相談員が応じます。
 一人で悩まずに、気軽にお電話ください。
内容・日時
 ①精神障がい関係 = 6月11日(水)午前9時30分から
 ②知的障がい関係 = 6月24日(水)午前9時から
会場 いずれも総合福祉保健センター4階 音声パソコン室
予約・問い合わせ
 ① = サポートネット鎌ヶ谷 ☎443・9850 (出・回・祝を除く午前9時30分～午後4時30分)
 ② = 障害者支援施設もくせい園 ☎443・3408 (午前9時～午後5時)

第33回公益財団法人千葉県消防協会東葛飾支部消防操法大会が6月22日(日)雨天時は29日(日)に、野田市総合公園自由大広場(野田市清水958番地)で開催され、市代表として第2分団(道野辺地区)が出場します。
 操法大会は、消防団の皆さんが日頃訓練を積み重ねたポンプ操法の技術を競い合うもので、規律・迅速かつ正確な動作・タイムなど厳しい審査により順位が決定します。
 なお、この大会で優勝、準優勝したチームが東葛飾支部代表として千葉県大会に出場します。
 入賞を目指して、仕事を終えた夜間に第四中学校校庭で厳しい訓練に励んでいる第2



分団に皆さんの声援をお願いします。
代表出場操作員(敬称略)
 ▼指揮者 鈴木 健司
 ▼1番員 鈴木 秀利
 ▼2番員 澤潟 直也
 ▼3番員 皆川 智寛
 ▼4番員 大野 裕之
 ▼吸管補助員 鈴木 直樹
問い合わせ 消防本部警防課 ☎444・3235

皆さんの声援を励みに 消防操法大会に第2分団が出場!

応募資格 どなたでも。ただし作品は未発表のもの
テーマ ▼振り込め詐欺防止 ▼防犯ボランティアの活躍 ▼子どもと女性の犯罪被害防止 ▼住宅を対象とした侵入犯罪防止 ▼暴力団追放
応募期間 6月10日(火)まで
応募方法 はがきか、はがき大のものに標語(1テーマにつき1点まで)を縦書きで
ポスター B3判またはA2判相当のもの(横長で使用)

26年全国地域安全運動・全国暴力追放運動 標語とポスターを募集

市民の皆さんが利用しやすいよう、市内に6カ所あるコミュニティセンターの利用条件を緩和しました。
 市内を活動拠点としている市民団体が利用する場合の、構成員に占める市民(市内在住・在勤・在学)の割合を、7割以上から5割以上に変更しました。
コミュニティセンターの利用について
 ▼市内を活動拠点としている市民団体(市民の占める割合がおおむね5割以上)
 ▼市内で活動している公益活動団体・社団法人など
 ▼公共団体・公共的な団体(自治会、地区社会福祉協議会など)
 ▼市内の企業または、出店予定の企業(採用面接・説明会などの利用に限る)など
開館時間 午前9時～午後5時
 ※7日前までの申し込みで夜間利用(午後5時～10時)もできます。
予約受付 利用日の2カ月前から
 ※原則として申込先着順。
予約受付時間 午前9時～午後5時
問い合わせ
 ▼市民活動推進課(内)206・239
 ▼鎌ヶ谷コミュニティセンター ☎444・4293
 ▼南初富コミュニティセンター ☎444・4292
 ▼道野辺中央コミュニティセンター ☎445・6203
 ▼栗野コミュニティセンター ☎441・7066
 ▼くぬぎ山コミュニティセンター ☎047・389・1401
 ▼北中沢コミュニティセンター ☎442・2011

コミュニティセンターの利用条件を緩和しました

振り込め詐欺に注意! 「すぐにお金が必要だ」そんな電話があったら 振り込め詐欺相談専用ダイヤル ☎0120・494・506に相談を!

臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金

消費税率が8%に引き上げられたことに伴い、所得の低い人の負担を軽減し、また子育て世帯への影響を緩和するため、臨時的な給付を行います。

申請書は7月10日(木)から発送します。なお、給付金の受け付けは7月14日(月)から開始します。詳細が決まりましたら、広報紙や市のホームページなどでお知らせします。

	臨時福祉給付金	子育て世帯臨時特例給付金
対象	26年度の市民税(均等割)が課税されていない。 ※市民税課税対象者に扶養されている人、生活保護受給者などを除く。	26年1月分の児童手当の受給者で、25年中の所得額が児童手当の所得制限額に満たない人。 ※臨時福祉給付金の対象者、生活保護受給者などを除く。
給付額	対象者1人につき10,000円 (老齢基礎年金受給者などは15,000円)	児童手当の対象児童1人につき10,000円

市民税の申告はお済みですか？

未申告の人は、課税が非課税かの判断ができませんので、必ず申告しましょう。

給付金を装った「振り込め詐欺」にご注意ください

市や厚生労働省が、ATM(現金自動預け払い機)の操作をお願いすることは、絶対にありません。臨時福祉給付金などの支給を装った「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」に

ご注意ください。

問い合わせ

- ▶厚生労働省の相談窓口(平日の午前9時～午後6時) = ☎0570・037・192
- ▶臨時福祉給付金に関すること = 社会福祉課(内)576
- ▶子育て世帯臨時特例給付金に関すること = こども支援室(内)770
- ▶税に関すること = 課税課(内)352～354

指定管理者募集 さわやかプラザ軽井沢(余熱利用施設)

柏・白井・鎌ヶ谷環境衛生組合では、さわやかプラザ軽井沢の管理運営を行う指定管理者(法人・団体)を募集します。

指定期間 27年4月1日から32年3月31日までの5年間

施設概要 温水プール・トレーニングルーム・浴場など

主な業務 ▷施設の運営 ▷施設

設備の維持管理補修など ▷付加的サービスの提供 など

資料配布 6月2日(月)～20日(金)の平日午前9時～午後5時(正午～1時を除く)、柏・白井・鎌ヶ谷環境衛生組合(軽井沢2102-1)で

問い合わせ 柏・白井・鎌ヶ谷環境衛生組合 ☎442・4517

八千代地域生活支援センター 鎌ヶ谷サテライト事業 参加者募集

八千代地域生活支援センターでは、今年度から、精神科へ通院する人を対象に、仲間づくり・交流会などを行います。

対象 本市に住む精神科へ通院している人およびその家族
※主治医から集団での活動が可能と判断されていることなどの条件あり。

日時 6月30日(月)午前10時～11時30分

会場 総合福祉保健センター4階 研修室

費用 飲食費・材料費は実費負担

申し込み 八千代地域生活支援センター ☎047・481・3555へ

※申し込み後、面接などにより参加者を決定します。

※受け付けは、(火)と第2・4(日)を除く午前10時～午後6時30分(日・祝)は6時まで。

プロから学ぶボランティア講座

高齢者へのボランティア活動に参加してみませんか？

「鎌ヶ谷で安心して暮らしたい。寄り添うことから始めよう！」をテーマに、地域でのボランティア活動のきっかけ作りのため、高齢者の特徴と車いすの使い方や注意点について学びます。

対象 ボランティアに関心がある人

日時 6月23日(月)午前10時～正午

会場 総合福祉保健センター6階

定員 50人

内容

▶第1部 = ボランティアセンター・ボランティア活動紹介

▶第2部 = 講演と実技 プロから学ぶ「車いすの使い方と介助のポ

イント」(西部包括支援センター職員)

※車いす体験あり。

申し込み 6月18日(木)までの平日午前9時～午後4時に、社会福祉協議会ボランティアセンターに電話(☎442・2940)または、氏名(ふりがな)・電話番号を記入してファクス(FAX)446・4545)で



子どもとの関わり方・遊び方講座 親子セミナー

幼児期の子どもとの関わり方や遊び方について、親子で楽しみながら考える講座です。

対象・日時など 下表のとおり

会場 南児童センター 遊戯室

申し込み 次の施設に電話または、

直接窓口で

▷南児童センター ☎438・5040

▷南部公民館 ☎446・3031

※さわやかまなびい100対象事業です。

回	対象	日時	内容	定員
1	未就園児(H.22.4.2以降生まれ)とその親	6月18日(水)	人形劇	各25組(申込先着順)
2	1～3歳児(H.22.4.2～H.25.4.1生まれ)とその親	6月24日(火) 10:30 11:30	食育	
3	1歳児(H.24.4.2～H.25.4.1生まれ)とその親	7月11日(金)	親子3B体操	



ハチにご注意!



毎年、春から秋にかけて、ハチの活動が活発になり、軒下や庭木などに巣作りをします。

ハチの駆除は、ハチが巣を作った場所の所有者または管理者にお願いしています。

駆除業者の紹介

ハチの駆除を専門に行っている業者は次のとおりです。ただし有料となりますので、事前に料金などを確認してください。

▷市川市ビル管理事業協同組合(ニューテクノジャパン) ☎047・328・5928

▷千葉県害虫防除協同組合 ☎043・221・0064

▷東京企業(株)船橋営業所 ☎496・6315

ハチに刺されないために…

■巣には近づかない。巣に石を投げたり、つついたりしてハチを刺激しない

■巣の前を急いで横切ったり、振動を与えたり、急激な動作を避

ける
■巣の近くで芳香の強い香水、ヘアスプレーなどの化粧品を使わない

■純毛製品や黒い衣服は刺されやすいので、そのような服装で巣に近寄らない

■ハチがいる場所で熟した果実やジュースなどの甘味料の飲食はしない(ハチは木の樹液や甘いものに集まる)

■洗濯物を取り入れるときは、ハチが潜んでいないかよく確かめる

■自動車駐車中は、窓は必ず閉めておく

■ハチは急激な動きに敏感。スズメバチなどに遭遇して、威嚇や攻撃を受けた場合は、大声で騒いだり、腕で追い払ったりすることは厳禁。姿勢を低くしてゆっくりその場から離れる

問い合わせ 環境課(内)255・258

情報ひろば



さらり浅草漫才・漫才大行進

6月21日(土)午後2時から(1時30分開場)、さらりホールで。チケットは▽高校生以上112千円▽4歳以上中学生以下11千円でさらりホール窓口で販売(全席指定)。

◆小学生のためのおはなし会「おはなしのつばさ」による世界の民話や日本のむかし話の素語り。6月14日(土)午後3時から、図書館で。問い合わせは、図書館 ☎443・4946へ。

◆第30回鎌美展(鎌ヶ谷市絵画同好会) 6月8日(日)～15日(日)(8日は午後1時から、15日は4時まで)、中央公民館で。午前10時～午後5時は同会会員が作品について説明します。市教育委員会後援。問い合わせは、青木孝之 ☎444・5442へ。

6月のおはなし会

◆6月のおはなし会 絵本の読み聞かせ。▼さくらんぼぐみ(0～2歳くらい) 6月11日・25日いずれも(水)の午前11時～11時15分

映画「ダーリン急行(字幕) シネマトーク付き上映会

6月28日(土)午後3時30分～5時30分、東部学習センターで。定員40人(申込先着順)。申し込みは、1日(日)午前10時





**26年度
ジュニアクイーンズカップ・
レスリング選手権大会結果**

4月5日・6日、駒沢オリンピック公園総合運動場体育館で、ジュニアクイーンズカップ・レスリング選手権大会が行われ、471人が参加しました。

この大会の小学1・2年19kg級において、小岩 芽以さん(東部小1年)が第3位に輝きました。

主催 (公財)日本レスリング協会
問い合わせ 文化・スポーツ課(内)482

◆市民ボウリング大会

市内在住・在勤の人。6月29日(日)午前10時30分から(10時から受け付け)、常盤平ボウリングセンターで。参加費1人2千円(当日持参)。種目は、一般女子の部。総トータルピンにより競います。予選4ゲームと、予選上位16人による決勝2ゲームアメリカン方式でハンディキャップ(年齢・女性)制。鎌ヶ谷市ボウリング連盟・市教育委員会主催。申し込みは、20日(金)までに、直接常盤平ボウリングセンター窓口または、文化・スポーツ課(内)482へ。

◆ポールウォーキングをやってみませんか？手通公園とその周辺を歩きます

市内在住の人。6月22日(日)午前10時正午(9時30分から道野辺小学校正門で受け付け。雨天中止)。定員20人(申込先着順)。保険代30円(当日持参)。動きやすい服装で、運動靴・ウォーキング用のポール(貸し出しあり)・飲み物などを持参。鎌ヶ谷市スポーツ推進委員連絡協議会主催。申し込みは、13日(金)まで

に文化・スポーツ課(内)489へ。
◆鎌ヶ谷レディースオープンバドミントン大会
既婚の人または35歳以上の未婚の人。6月18日(水)午前9時、福太郎アリーナ集合。種目はダブルス(1〜3部の自己申告制)。参加費は1人1千500円(当日持参)。鎌ヶ谷市バドミントン連盟主催。申し込みは、7日(土)午後5時までにスポーツ課(内)047・389・7511へ。
◆県民体育大会 夏季・秋季大会
参加資格は、県大会レベルの記録を持つている人で次のいずれかの要件を満たす人。▽26年4月30日以前に鎌ヶ谷市に住居登録をしていて、引き続き居住している人。▽県内に居住しており、市内の小中学校を卒業した人。なお、最近の成績などにより、鎌ヶ谷市体育協会が選考します。会期は8月30日(土)〜11月2日(日)。種目は▽夏季Ⅱ水泳・ヨット・ポロト ▽秋季Ⅱ体操・相撲・弓道・ラグビーフットボール・ハンドボール・ボクシング・フェンシング・レスリング・ライフル射撃・クレール射撃・銃剣道・自転車・山岳・ホッケー・ウエイトリフティング・なぎなた・馬術・カヌー。申し込みは、大会の成績などを証明するものを持参し、6月13日(金)までに文化・スポーツ課(内)482へ。

伝言板

掲載のきまり ▷営利、宗教、政治を目的とするものは掲載できません ▷会員募集の掲載は、原則として年1回です ▷市内公共施設を会場とするものは直接、各公共施設へお問い合わせください。不明な場合は、広報広聴室(内)349へお問い合わせください ▷締め切り日は発行日の1カ月前です

会員募集

◆健康体操ふらっと(健康体操)

回毎週(金)午後7時30分〜8時30分(金)南初富コミュニティセンター(内)1,000円(外)1,300円(内)徳政(内)443・6284

◆鎌ヶ谷太極拳クラブ(太極拳)

回毎週(土)午後7時〜9時(土)鎌ヶ谷中学校 体育館(内)1,000円(外)3,000円(内)佐藤利光(内)080・5542・4980

◆あじさいの会(写真)

回第2(月)午後1時30分〜3時30分(内)まなびいプラザ(内)若干名(内)1,000円(外)若月晴夫(内)442・3145

◆鎌ヶ谷テニスクラブ(テニス)

回ゲームができる程度の人(内)▷毎週(火)・(木)の午前9時〜午後1時 ▷毎週(土)・(日)・(祝)の1時〜4時(内)東初富テニスコート(内)若干名(内)5,000円(外)▷正会員=30,000円 ▷平日または(土)・(日)・(祝)会員=20,000円(内)谷畑秀樹(内)442・5575

◆木曜会(バドミントン)

回初・中級者の成人(内)毎週(木)午後7時〜9時(内)福太郎アリーナ(内)若干名(内)1,000円(外)1,000円(内)吉松秀樹(内)090・5213・0967

◆パル(骨盤体操)(ストレッチ・骨盤体操)

回体を動かしたい人(内)第1〜3(金)の午前10時〜11時(内)東部学習センター(内)7人(内)1,000円(外)3,000円(内)小川 美代子(内)446・2941

◆日曜ヨガ(ヨガ)

回原則毎週(日)午前9時45分〜11時15分(内)第二中学校 体育館(内)10人(内)1,000円(外)1,000円(内)岡崎恭久(内)412・3628

◆みやび太極拳サークル(太極拳)

回初心者など(内)毎週(月)午後1時30分〜3時30分(内)中央公民館(内)若干名(内)2,000円(外)芳野榮文(内)446・5652

◆茶道サークル「つぼみ」(茶道)

回初心者歓迎(内)第1・3(日)の午後1時〜4時(内)中央公民館(内)3,000円(外)加藤有香(内)090・5410・9348

◆鎌ヶ谷カメラクラブ(写真)

回市内在住の人(内)第4(木)午前9時〜正午(内)中央公民館(内)1,000円(外)1,000円(内)木本洋一(内)090・8053・1314

◆好日(裏千家茶道)

回第2・4(水)の午前9時30分〜午後0時30分(内)中央公民館(内)若干名(内)1,000円(外)3,000円(外)四元一成(内)444・7599

◆太極拳キラリ(太極拳)

回初心者歓迎(内)毎週(日)午前10時〜正午(7月6日開講) (内)中央公民館(内)10人(内)1,000円(外)2,000円(外)全日本武術太極拳大会シード選手の栗林和寛さん(内)公認太極拳技能検定試験受験対

応田井野口 修(内)090・1131・4061

◆かがや読書クラブ(時事・体験などの放談会)

回高齢者(内)第4(金)午後1時30分〜4時30分(内)中央公民館(内)若干名(内)倉田栄二(内)445・7030

◆シェルレイ 鎌ヶ谷(フラダンス)

回女性(内)毎週(金)午後1時〜3時(内)北部公民館(内)1,000円(外)2,500円(外)三橋久枝(内)444・3284

◆ダンスサークル ホープ(社交ダンス)

回月3回(水)午後1時30分〜3時30分(内)北部公民館(内)若干名(内)1,000円(外)2,000円(外)軽部(内)090・2419・9227

◆小さな旅の会(日帰りの旅)

回3km程度歩ける人(内)第3(金)午前10時〜正午(内)南部公民館(内)3〜5人(内)前期(4月)・後期(9月)各2,000円(外)各自Suica(JR東日本)を購入してください(内)魚谷昌弘(内)443・9066

◆カラオケ唱南会(カラオケ)

回初心者歓迎(内)午前9時〜正午(内)南部公民館(内)2人(内)1,000円(外)500円(外)小林拓治(内)442・2511

◆ダンスサークル 友(社交ダンス)

回初・中級者(内)毎週(金)午後2時〜4時(内)東初富公民館(内)若干名(内)1,000円(外)3,000円(外)鈴木紀子(内)443・8593

◆コアピクス(ストレッチなどの健康体操)

回50〜80歳程度までの女性(内)第1・2・4(水)の午前10時〜正午(内)東初富公民館(内)10人程度(内)2,000円(外)2,500円(外)藤田 恵美子(内)445・3125

◆さわらび会(書道)

漢字・かな、希望者はペン字も可。(内)成人(内)第2・4(水)の午前10時〜正午(内)東初富公民館(内)若干名(内)1,000円(外)2,000円(外)貴島(内)443・6214

催し

◆社交ダンス無料講習会(スウィングクラブ)

回中高年の人(初心者歓迎) (内)▷6月4日午後0時30分〜2時 ▷11日1時〜2時30分 ▷18日正午〜1時、いずれも(水)内鎌ヶ谷コミュニティセンター(内)上履きまたはダンスシューズを持参(内)三浦 多津子(内)444・3635

◆リウマチ懇談会(鎌ヶ谷リウマチの会)

回リウマチ患者とその家族・友人(内)6月5日(木)午後1時〜3時(内)総合福祉保健センター(内)熊谷 トモ子(内)443・4534

◆好評「マイバッグ作り」(エコネットかがや)

傘地利用のバッグ作り(内)市内在住の人(内)6月11日(水)午後1時〜4時(内)まなびいプラザ(内)10人(申込先着順) (内)小山 与子(内)443・4915

◆インドアカ無料体験教室(鎌ヶ谷市インドアカ協会)

羽根付きのボールを手で打ち合う、ドイツ生

まれのスポーツ。(内)中学生以上(内)6月8日、7月13日いずれも(日)の午前10時〜正午(内)鎌ヶ谷小学校 体育館(内)1回30人(当日先着順) (内)1回50円(保険代) (内)スポーツシューズを持参(内)鎌ヶ谷市インドアカ協会 森川 恵美子(内)444・3122

◆体験レッスン 予防する体操(パル(骨盤体操))

回体を動かしたい人(内)6月6日・13日・20日、7月4日・11日・18日いずれも(金)の午前10時〜11時(内)東部学習センター(内)1回10人(申込先着順) (内)1回800円(内)小川 美代子(内)446・2941

◆絵画の展示(楽しく描こう会)

水彩画・油彩画・パステル画。(内)6月1日(日)〜15日(日)(1日は午前10時から、15日は午後3時まで) (内)東部学習センター(内)宮入 恵次郎(内)443・6192

◆コール・フリージアコンサート〜華やぐ時 輝く時〜(コール・フリージア)

合唱。(内)6月29日(日)午後1時30分から(1時開場) (内)きらりホール(内)540人(当日先着順) (内)梅田 百合子(内)442・2762

◆うたごえ喫茶(鎌ヶ谷ニューボーイズ)

世界各国の民謡や日本の唱歌などを一緒に歌います。(内)6月15日(日)午後2時〜4時(内)中央公民館(内)70人(当日先着順) (内)500円(外)石関博康(内)442・4353

◆太極拳無料体験教室(太極拳キラリ)

簡化24式太極拳、48式・総合太極拳、32式太極剣。(内)初心者歓迎(内)6月8日・22日いずれも(日)の午前10時〜正午(内)中央公民館(内)10人(申込先着順) (内)井野口 修(内)090・1131・4061

◆折紙展と公開講座(おりがみのわ)

(内)6月7日(土)午前9時〜11時(内)南部公民館(内)30人(当日先着順) (内)名輝政(内)090・6010・2604

◆無料公開講座(シニアサークル シルバー大学院)

回市内在住の55歳以上の人(内)▷6月4日=①防犯と交通事故防止 ②国木田独歩と銚子▷18日=①房総の古墳と埴輪 ②平安時代の風俗▷7月2日=①縄文時代の鎌ヶ谷 ②貿易立国の神話▷16日=①地元企業紹介(私市醸造株) ②社会と道徳、いずれも(水)の①=午前10時〜11時30分 ②=午後1時〜2時30分(内)東部学習センター(内)30人(多数抽選。新規聴講生優先) (内)笠原光輝(内)443・3813または、奥本 加代子(内)443・2543

◆「かみさまのやくそく」鎌ヶ谷上映会(ふわつと鎌ヶ谷)

回市民および近隣在住の人(内)6月19日(木)午前9時50分から(内)きらりホール(内)540人(当日先着順) (内)999円(外)久保 美奈子(内)080・7003・2627

回=対象 日=日時 会=会場 定=定員 入=入会金 月=月会費 年=年会費 費=費用 講=講師 その他 申=申し込み 問=問い合わせ

鎌ヶ谷古文書講座(中級)

市内に残る、江戸時代の歴史を伝える古文書をテキストとして、その読解の基礎と記されている歴史について学びます。

日時 6月27日、7月25日、8月29日、9月26日、10月24日、11月21日いずれも(金)の午後1時30分～3時30分

会場 中央公民館

定員 30人(申込先着順)

講師 郷土資料館学芸員

申し込み 郷土資料館 ☎

445・1030へ

※さわやかまなびい 100対象事業です。



野馬入林畑小前帳

6月4日～10日は歯と口の健康週間 歯周病と糖尿病の深いつながり

歯周病と糖尿病は共に、初期症状が少なく発症年齢が35～40歳ごろと、生活習慣病としての類似点があります。

糖尿病にかかっている人は、特に血糖コントロールが良くない場合、糖尿病でない人に比べて歯周病にかかりやすくなります。また、歯周病を進行させてしまうと、今度は血糖コントロールが良くない状況になっていきます。

最近では、糖尿病と歯周病を併発している人に歯周病治療をすると、歯周病と共に血糖コントロールも改善することが分かってきました。

歯周病を防ぐ口腔ケア

歯みがき 食後は必ず歯を磨く。1日1回(特に寝る前)は、15分以上丁寧に歯を磨き、歯間ブラシや糸ようじで歯の間を清掃する

うがい 歯を磨いた後は、うがい薬でひと口30秒以上うがいをする

舌の清掃 舌の上はさまざまに細菌の温床。1日1回は専用の舌ブラシで舌苔(ぜったい)の清掃をする。専用ブラシを使わないと、かえって舌を傷つけたり汚れが落ちにくくなったりするので注意

食生活 頻繁に甘い菓子類を食べていると、口腔ケアをしても歯周病が治りにくいのを控える。食事はひと口30回くらいよくかんで食べる

プロによるケア かかりつけ歯科医院で、定期的に歯石や歯の汚れを取り除いてもらう。歯周病治療の基礎となることから、継続して受診する

問い合わせ 健康増進課(内)569

情報ひろば



◆読み聞かせ講座(入門編)

読み聞かせの方法や、良い絵本の条件などについて学びます。対象は市内で読み聞かせなどの活動をしているか、これから行いたい人。6月20日(金)午前10時～正午、図書館。定員30人(申込先着順)。保育5人まで(未就学児。保険代など1人200円。6月6日(金)までに要申込)。申し込みは、1日(日)午前11時から図書館 ☎ 443・4946へ。

◆創作教室「ザ・チャレンジ」

小学生(未就学児は保護者同伴)。6月21日(土)午後1時30分から(1時15分から受け付け)、図書館で。定員35人(当日先着順)。講師は、日本レクリエーション協会インストラクターの太田充子さん。問い合わせは、図書館 ☎ 443・4946へ。

◆普通救命講習Ⅰ・Ⅱ

中学生以上。6月21日(土)午前9時～正午。普通救命講習Ⅰ(市民向け)Ⅱ午前9時～午後1時。通救命講習Ⅱ(一定頻度者向け)Ⅱ午前9時～午後1時。いずれも消防本部で。定員20人(申込先着順)。筆記用具・普通救命講習修了証(再講習の場合)を持参。申し込みは、中央消防署 ☎ 444・3222へ。

◆マンション管理組合のためのセミナー・相談会

6月22日(日)午後1時から「セミナー」「新任理事のためのマンション管理の基礎(理事会の円滑な運営を中心

おらせ

◆26年度教科書展示会

どなたでも閲覧できます。6月13日(金)～26日(木)の午前9時～午後4時30分、図書館。問い合わせは、学校教育課(内)476へ。



健康

元気アップカレッジ

「いつまでも健康でいきいきと過ごしたい!」と考えている人にお勧めの講座です。対象は、おむね65歳以上で全5回参加できる人。日程は①6月27日(金)②体力測定・運動 ③7月3日(木)④歯や入れ歯の手入れとお口の体操 ⑤10日(木)⑥運動 ⑦17日(木)⑧調理実習 ⑨24日(木)⑩介護予防レクリエーション・グループワーク。①～⑤は午前9時30分～11時30分⑥～⑩は午後1時～3時。いずれも総合福祉保健センター3階で。定員30人(申込先着順)。申し込みは、健康増進課(内)732へ。さわやかまなびい100対象事業です。

個別栄養相談(必ず申し込みを)

食生活全般(離乳食・子どもの肥満・糖尿病の食事・ダイエットなど)の相談に栄養

に)「大規模修繕工事(長期修繕計画)の基本」▼3時30分～4時30分個別相談会(定員4組。要予約)。いずれも中央公民館で。申し込みは、千葉県マンション管理士会に電話(☎043・244・9091)、ファクス(FAX)043・244・9094)またはEメール(mn@chiba-nankai.jp)。

パパママ教室
妊娠6カ月以降の初めてお父さんとお母さんになる人(第二子以降は要相談)。6月21日(土)午前9時～9時15分受け付け、総合福祉保健センター3階で。申し込みは、13日(金)までに健康増進課(内)735へ。

体重が男子は45キロ以上、女子は40キロ以上の人。6月8日(日)午前10時～11時45分と午後1時～4時、イオン鎌ヶ谷ショッピングセンターで。鎌ヶ谷市商工会・鎌ヶ谷市赤字奉仕団協力。本人が確認できる証明書(運転免許証・各種保険証・社員証・学生証など)と献血カード(お持ちの場合)を持参。問い合わせは、健康増進課(内)730へ。

寄せるねた善意
ありがとうございました

○鎌ヶ谷吹奏楽団から社会福祉のために2万6千598円を

習志野健康福祉センター(6月の各種相談・検査)から

相談・検査名	日時	会場	内容(担当課)
精神保健福祉相談(要予約) ☎475・5152	12日(木)午前9時30分から 10日(火)午後2時から	鎌ヶ谷市総合福祉保健センター	精神疾患や心の健康について、精神科医が相談に応じます。(地域保健課)
ピアサポート相談(要予約) ☎475・5152	17日(火)午前9時15分から	習志野健康福祉センター(習志野保健所)	精神疾患による不安や悩みごとについて、精神障がいを経験した当事者が相談に応じます。(地域保健課)
HIV抗体検査(エイズ)、梅毒・クラミジア検査、B型・C型肝炎検査(要予約) ※HIV抗体検査は2週間前から先着順で予約を受け付けます。 ☎475・5154	5日・19日、7月3日いずれも(木)の午後1時～2時 ※HIV抗体検査の結果のみ即日お知らせします。 5日、7月3日いずれも(木)の午後5時30分～7時	習志野健康福祉センター(習志野保健所)	保健所ではHIV抗体検査を実施しています。HIV抗体検査と同時に梅毒・クラミジア、B型・C型肝炎の検査も受けることができます。また、B型・C型肝炎の検査のみでも受けることができます。なお、日時の変更や中止となる場合がありますので、お問い合わせください。(疾病対策課)

16歳以上69歳までの健康な人(65歳以上の人は、60～64歳に献血経験がある人)で、

献血

体重が男子は45キロ以上、女子は40キロ以上の人。6月8日(日)午前10時～11時45分と午後1時～4時、イオン鎌ヶ谷ショッピングセンターで。鎌ヶ谷市商工会・鎌ヶ谷市赤字奉仕団協力。本人が確認できる証明書(運転免許証・各種保険証・社員証・学生証など)と献血カード(お持ちの場合)を持参。問い合わせは、健康増進課(内)730へ。

寄せるねた善意
ありがとうございました

○鎌ヶ谷吹奏楽団から社会福祉のために2万6千598円を

6月の各種相談など

お気軽にご相談ください

相談は全て無料 ●市役所 ☎445・1141

相談名	日時	場所・問い合わせ	相談名	日時	場所・問い合わせ
法律相談(弁護士在室)	3日(火)・10日(火)・17日(火)・24日(火)13時～16時(2日予約開始)③	市役所・市民活動推進課(内)206・207	酒害相談	15日(日)13時～15時30分、中央公民館 19日(木)18時～20時30分、まなびいプラザ 24日(火)18時～20時30分、中央公民館	鎌ヶ谷酒新生会(飯沼方)☎443・2557
登記・不動産相談	16日(月)13時～15時(2日予約開始)③	市役所・男女共同参画室(内)344	職業紹介	毎週(月)～(金)10時～12時と13時～16時	市役所・わーくプラザ鎌ヶ谷(無料職業紹介所)(内)544
行政相談	11日(水)10時～12時(要予約)	市役所・男女共同参画室(内)344	消費生活相談(電話相談あり)	毎週(月)～(金)10時～12時と13時～16時(要予約)	市役所・消費生活センター(内)289
交通事故相談	20日(金)10時～15時(要予約)	市役所・男女共同参画室(内)344	家庭児童相談	毎週(月)～(金)9時30分～16時	家庭児童相談室(総合福祉保健センター2階)(内)712
住宅増改築修繕相談	16日(月)13時～16時(要予約)	市役所・男女共同参画室(内)344	教育相談	毎週(月)～(金)9時～16時	ふれあい談話室(まなびいプラザ2階)☎445・4953
行政書士相談	26日(木)13時～16時(要予約)	市役所・男女共同参画室(内)344	心配ごと相談	毎週(水)10時～14時	社会福祉協議会(総合福祉保健センター5階)☎444・6921
女性のための相談	4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)9時30分～12時30分と13時30分～14時30分(要予約) ※相談場所は、予約時にお知らせします。	市役所・男女共同参画室(内)344	心の相談	毎週(月)～(金)9時30分～15時(電話相談可・要予約) ※6日(金)・30日(月)を除く。	社会福祉協議会(総合福祉保健センター5階)☎444・6921
			就学相談	毎週(月)～(金)9時～17時(要予約)	市役所・学校教育課(内)476・408

●1件当たりの相談時間は各相談によって異なります。詳しくは、お問い合わせください

インフォメーション

◆夜間・休日の急病診療

テレホンガイド ☎445・2300

◆火災の問い合わせ ☎445・5251

◆6月の有価物回収日程

初小=2日(月) 南小=5日(木) 道小=9日(月)
中小=11日(水) 鎌小=13日(金) 北小=16日(月)
五小=18日(水) 東小=23日(月) 西小=26日(木)
問い合わせ クリーン推進課(内)235・236

◆6月の主な施設の休み

- コミュニティセンター=1日(日)～30日(月)(北中沢)・2日(月)(栗野・南初富・道野辺中央)・9日(月)(鎌ヶ谷・くぬぎ山)・23日(月)(全館)
- 図書館=毎週(月)・27日(金)
- 郷土資料館=毎週(月)
- 社会福祉センター=毎週(火)